

Recreació, oci actiu i turisme

Paraules clau

hip hop, dansa, ritme, coreografia

Dansem al ritme del “Hip-hop”

Juan Ortí Ferreres

Llicenciat en Educació Física.

Professor del Cicle Formatiu de Grau Superior d'Animació

d'Activitats Fisicoesportives de l'IES Júlia Minguell. Badalona

Jordi Balaguer Vives

Llicenciat en Educació Física.

Professor d'Educació Física l'IES Badalona VII

Abstract

Given the slight development of the contents of a rhythmic expressive character in Physical Education actual, and taking into account the broad possibilities that are offered for the development of the capacities of the students, we are offering a new alternative. This means working in the Physical Education area through a type of music with a huge up surge at both national and international levels, as is the case of the music Funky and Hip Hop.

Many professionals have not managed the introduction of these contents in the classroom owing to their lack of knowledge about the same and the supposition that a lot of technical equipment is needed as teaching aids.

In this article we try to offer a clear vision of the working possibilities of which the only requirement is a minimum of rhythmic capacity and a little imagination, as well as the basic content that whatever programme of variable content must have in the actual educational mark of the LOGSE.

Key words

Hip Hop, dance, rhythm, coreography

Resum

Atès el poc desenvolupament dels continguts de caràcter rítmic expressiu dintre de l'Educació Física actual, i considerant les àmplies possibilitats que presenten aquests continguts per al desenvolupament de les capacitats de l'alumnat i la consecució dels objectius generals de l'etapa, pretenem d'oferir una nova alternativa per treballar dintre de l'àrea d'Educació Física mitjançant un tipus de música que es troba en un gran apogeu, tant a nivell nacional com internacional; parlem de la música Funky i Hip-hop.

Molts professionals no s'atreveixen a introduir aquests continguts dintre de l'aula a causa del seu desconeixement i a la suposició de l'ampli bagatge tècnic que s'ha de posseir per ensenyar-ne.

Amb aquest article pretenem d'oferir una visió clara de les possibilitats de treball d'aquests continguts; l'únic requeriment és un mínim de capacitat rítmica i una mica d'imaginació, i també oferim el contingut bàsic que ha de tenir qualsevol programació d'un crèdit variable dintre de l'actual marc educatiu de la LOGSE.

Introducció

La necessitat de dansar, d'expressar emocions mitjançant el moviment, es remunta als primers moments de l'existència de l'home sobre la Terra, i podria haver estat el primer mitjà de comunicació entre els homes. Totes les cultures del món han utilitzat la dansa en aquest sentit; trobem tres tipus diferents de danses, comunes a totes les civilitzacions, segons V. Año (1999 p. 17):

- *Dansa de la fecundació*: té per objecte imitar la natura per tal d'obtenir bones collites. S'efectuaven en determinades èpoques de l'any, en general, a la primavera i a l'estiu.
- *Dansa religiosa*: el seu principal objectiu era homenatjar als déus. Dansaven els mags i especialistes. Era la dansa més expressiva i emmenava deliris i situacions d'èxtasi. En aquesta també se sol·licitava protecció als déus, en cas de lluita, així com una bona caça.
- *Dansa sexual*: tenia com a finalitat la procreació, així com la conquesta d'una dona.

Les composicions dansades apareixen il·lustrades en pintures, escultures i relleus primitius, encara que a causa de la representació mitjançant imatges de les posicions estàtiques, hem de crear suposicions sobre com eren els diferents tipus de danses.

L'home va anar evolucionant i amb ell la seva forma de dansar; aquesta va anar molt lligada a la seva evolució, tot prenent així una doble vessant: la del *ritual* i la de l'*espectacle*.

A l'Edat Mitjana, la dansa com a forma de culte va ser bandejada, a causa del poder exercit per l'Església; la dansa va quedar com una forma de diversió del poble, encara que també de la cort; van aparèixer els joglars, les danses cortesanes que havien de ser apreses pels nobles, etc. Al Renaixement es comencen a escriure les primeres coreografies i des del segle XVII comencen a codificar-se tots els moviments i posicions de la dansa, especialment a Itàlia (bressol del Renaixement) i a França.

Així, la dansa, com tota creació de l'home, va evolucionant. De les danses populars es passarà al ballet, com a forma més estètica i artística, alhora que també és considerat com un art. Els ballets van ser molt de temps diversió de prínceps i cortesans, cada vegada es van fer més professionals i apareguren els ballarins professionals. Aquest tipus de ball representa el que s'anomena dansa clàssica i es caracteritza perquè té uns aspectes tècnics molt definits i busca la perfecció del moviment i del ritme. El salt i l'elevació són elements molt importants d'aquesta dansa, que pot anar acompanyada d'elements escènics i decoratius.

Com a oposició a la dansa clàssica, i ja en el segle XX, sorgeix un moviment conegut amb el nom de **dansa moderna**; Isadora Duncan fou la creadora d'aquesta forma de "dansa lliure", que defensava el moviment natural. Dintre d'aquesta dansa mo-

derna sorgiran diversos corrents i manifestacions, el *hip-hop* n'és una d'elles.

Però, **què és la dansa moderna?**

La dansa moderna és una forma d'expressió corporal que neix de la transposició pel ballarí, mitjançant una formulació personal, d'un fet, una idea, una sensació o un sentiment. Isadora Duncan, com a creadora de la dansa moderna, nega tota disciplina, odia la regla que corregeix l'emoció, utilitza la improvisació, adora els impulsos intuitius i busca la naturalitat.

Aquesta dansa es converteix en una forma de ser per a l'home que vol expressar-se amb el seu cos mitjançant el ball. D'aquí ve la necessitat permanent, per al ballarí de dansa moderna, de trobar en ell mateix els principis d'una tècnica que, igual que en la dansa clàssica, estigui subjecta a determinades regles. Però les normes són distintes tant en l'aspecte tècnic com en allò que pertoca a l'origen de la motivació del moviment.

Un ballarí de dansa moderna ha d'inventar i reinventar, de forma permanent, una fraseologia del moviment, perquè aquest conservi sempre el caràcter d'inèdit i tradueixi la interioritat de qui l'executa. La dansa moderna és un producte del segle XX i, encara que continua sent un fenomen específicament americà, al llarg dels anys seixanta en vam presenciar una major expansió cap al món sencer. La descoberta de la dansa moderna desperta un interès cada vegada més gran en nombrosos joves, que experimenten la necessitat de trobar en ells mateixos una nova forma d'expressió corporal, alhora que paral·lelament és un acte de rebel·lia, en protesta contra la forma convencional de la dansa clàssica.

Hip-hop

És una cultura jove de procedència afroantillana (mescla aspectes musicals i

culturals de les cultures africanes i centreamericana) i que inclou com a notes més característiques l'art del *graffiti*,¹ el *breakdance* i la música *rap*. És a dir, hi ha una part gràfica que inclou els *graffiti*, una part musical on s'inclouen els *discokeys* (punxa discos) i els *rappers* (cantants/ballarins) i una part de ball. Per tant, parlem d'una cultura més que no pas d'un ball.

La música *Hip-hop* va començar com a ball als carrers marginals de Nova York en la dècada dels 70. A causa de la gran quantitat de baralles que hi havia al carrer, els joves van instaurar el ball com a forma de rivalitat i com a forma de guanyar-se el respecte, tot substituint així les lluites de carrer. Aquesta dansa i aquesta música reben influències dels tambors africans i del *Kung-fu*² xinès, de la *Capoeira*³ brasilera i d'altres moltes cultures. Per aquest motiu no té una tècnica definida.

Dins del *hip-hop* podem trobar diversos estils que han rebut diferents influències, per això ens centrarem en aquells que considerem més característics: el **breaking** i el **popping-locking**.

El *Breaking* neix a Nova York. Consisteix en moviments combinats de cames, moviments giratoris i l'*UP rock* (moviments que simulen una lluita de carrer. Paral·lelament, també rep influències del *Kung-fu*. Aquest derivarà cap al *Break Dance*, conegut pels seus espectaculars moviments gimnàstics.

D'altra banda, el *Popping-Locking* va aparèixer a la costa Est, més concretament a la ciutat de Los Angeles durant la dècada dels 70. Es caracteritza pels seus moviments explosius i "trencats", així com pels seus moviments ràpids de mans, canells i braços.

Finalment, cal diferenciar el *hip-hop* del *Funky*. Així, mentre en el primer els moviments són molt més amplis, i combina rit-

¹ Pintades i inscripcions que s'acostumen a efectuar en els centres urbans. Una de les característiques principals d'aquestes acostuma a ser la seva varietat de colorit. En general, s'acostumen a realitzar amb esprais.

² Art marcial xinès..

³ La Capoeira és una dansa que sorgeix al voltant del segle XVII, durant l'època colonial brasilera. Els africans són utilitzats com a esclaus a les plantacions colonials i creen la Capoeira com a forma de lluita i de defensa davant els abusos comesos pels seus amos, encara que l'encobreixen a través de la dansa. La Capoeira utilitza moviments d'atac i de defensa mitjançant posicions que requereixen una gran amplitud i agilitat de moviments. Els elements acrobàtics (giravolts, mortals...) formen una part molt important d'aquesta dansa. Paral·lelament, utilitzen els tambors i també ritmes africans molt marcats. La Capoeira ha estat prohibida en diferents ocasions des del seu naixement, a causa de la seva utilització per part dels esclaus per atacar els seus amos, i ha estat una forma de lluita prou perillosa.

mes Afroamericans amb passos de Jazz, segons Liarte i Nonell (1998, p. 68), en el segon els moviments són més tancats i no s'utilitzen aquesta mena de passos.

Objectius generals

Amb el present crèdit educatiu es pretén d'ajudar a aconseguir l'**objectiu general** de l'àrea⁴ per a aquesta etapa núm 3, que és:

- Dominar i estructurar el propi cos utilitzant formes de comunicació expressives i corporals, tot valorant-ne l'estètica i la funcionalitat.

A més a més pot ajudar, junt amb altres crèdits, tant si són variables com comuns, a la consecució d'altres objectius com els núms 7 i 9 del currículum citat anteriorment, i que són:

- Participar en les diferents activitats físiques i esportives i valorar els aspectes que fomenten el respecte i la cooperació entre els participants.
- Valorar les diferents activitats físiques i esportives com a recursos adequats per ocupar el temps lliure.

Objectius didàctics

D'aquesta manera, l'alumnat, en finalitzar aquest crèdit educatiu, serà capaç de complir els **objectius didàctics** següents:

- Conèixer l'origen, l'evolució de la dansa i els seus diferents estils.
- Comprendre l'estructura i la funcionalitat de la música *Hip-hop*.
- Practicar i conèixer els diferents passos bàsics que podem utilitzar ballant el *hip-hop* i que són comuns a altres tipus de dansa, així com d'altres passos més específics.
- Comunicar un sentiment o pensament a través del cos en moviment i en relació amb un ritme pausat i marcat.
- Crear i executar un xou musical tenint en compte el vestuari, la música, l'escenari i el ritme.

- Valorar l'aprenentatge d'un ball com a forma de relació social i com a forma d'ocupació del temps lliure, tot respectant les característiques de cada un dels companys.
- Acceptar la pròpia imatge corporal manifestant actituds de desinhibició.

Continguts

Continguts procedimentals

Habilitats motrius

- Execució de moviments amb totes les parts del cos, adaptats a diferents ritmes.
- Utilització de girs, equilibris, desplaçaments i salts seguint el ritme *Hip-hop*.

Qualitats físiques

- Exercitació de les qualitats físiques següents: resistència aeròbica, rapidesa de moviments, flexibilitat i agilitat.
- Exercitació de les següents qualitats psicomotrius: coordinació i equilibri.

Tècniques d'expressió corporal

- Exercitació dels passos bàsics i característics del ball *Hip-hop*.
- Exploració del propi ritme fisiològic i d'altres ritmes exteriors senzills com picar de mans, tamborí, etc.
- Realització de jocs i exercicis de desinhibició amb diferents músiques.
- Representació de petites històries des d'un estímul musical.
- Execució de petites coreografies tenint en compte els contrastos moviment fort/feble i el ritme de la música.
- Comunicació de sensacions, sentiments, estats d'ànim, etc., utilitzant el llenguatge no verbal.
- Investigació i imitació de diferents passos de moviment d'acord amb una música determinada.

Pràctica d'activitats físicoesportives

- Representació de la coreografia grupal com a espectacle esportiu.

Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals

Adequació del cos a l'activitat física

- Coneixement de les qualitats físiques i de les qualitats motrius.
- Identificació de les qualitats físiques i de les qualitats motrius en la dansa *Hip-hop*.
- Efectes sobre els aparells i sistemes del cos i la seva repercussió sobre la millora de la salut i de la qualitat de vida.

Expressió corporal

- Origen i evolució de la dansa en general i del *hip-hop* en particular.
- Coneixement dels passos bàsics i nomenclatura específica.
- Comprensió dels elements que configuren qualsevol coreografia.
- Elements del llenguatge musical: temps, compàs, frase, seqüència, bloc, ús de síncope, tornada, *tempo*, accents.

Jocs i esports

- Dansa com a element cultural.
- *Hip-hop* com a element integrador de les cultures africanes, americanes i del Carib.

Continguts de valors, normes i actituds

Valoració del propi cos

- Valoració dels efectes positius de la dansa com a activitat física i expressiva que ens permet d'ocupar el temps lliure.
- Acceptació i respecte de la imatge corporal en relació amb el cos en moviment.
- Sensibilització per la cura de la salut i la higiene.
- Desinhibició personal en la realització de moviments rítmics i expressius.

Valoració de la comunicació amb els altres

- Col·laboració i participació en les activitats proposades amb la resta de companys.
- Acceptació de les relacions amb els companys sense discriminació.

⁴ A partir del currículum establert al DOGC núm. 1593 amb data 13-5-1992 per a l'etapa d'Ensenyament Secundari Obligatori.



- Predisposició per ajudar i cooperar amb els altres en els moviments expressius.
- Acceptació de les normes de funcionament i organització de les classes.

Respecte per l'entorn

- Sensibilització amb un nou tipus de música.
- Acceptació d'idees pertanyents a altres cultures.
- Respecte pel material i les instal·lacions.

Objectius terminals i activitats d'avaluació

Els objectius terminals que es desprenen del currículum per a l'etapa de l'ensenyança secundària i que hem utilitzat per a l'avaluació del procés d'ensenyament-aprenentatge del crèdit variable són els següents: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 i 26:

- Comunicar-se amb els altres mitjançant elements propis de l'activitat motriu.
- Utilitzar diferents tècniques d'expressió corporal per representar individualment o col·lectivament estímuls interns o externs.
- Utilitzar tècniques de control corporal per a la realització de qualsevol gest o postura.
- Acceptar la pròpia realitat corporal.
- Valorar diferents formes de comunicació no verbal.
- Acceptar les diferents habilitats entre persones, sense discriminar per raons de sexe o de condició física.
- Esforçar-se per vèncer les dificultats i aconseguir fites personals.
- Cooperar amb altres alumnes o companys/es per aconseguir fites comunes tot respectant el resultat final.
- Sensibilitzar-se per realitzar activitat física voluntària en el temps de lleure. Aquests objectius terminals han estat adaptats al crèdit variable.

Paral·lelament, les activitats d'avaluació, seguint l'actual marc educatiu establert per la LOGSE (1991), es dividiran en tres:

1. Efectuem una avaluació inicial per valorar el grau de desinhibició així com el sentit del ritme de cada un dels/de les alumnes. Amb aquesta avaluació també pretenem de valorar la relació amb la resta del grup, ja que en ésser un crèdit variable ens arribaran alumnes de diverses classes. Per fer-ho utilitzem el full d'observació núm 1 que a pareix a l'annex 1.
2. Al llarg de totes les sessions efectuarem una **avaluació formativa**, tot fent les correccions que s'escaiguin a cadascun dels/de les alumnes, però sempre fent-los conscients del motiu de la correcció. A més a més, també es demanarà als alumnes la representació de diferents escenes, situacions, etc., per tal d'anar valorant el grau de desinhibició.
3. Com a activitats d'**avaluació final** els/les alumnes hauran de representar la coreografia treballada al llarg del crèdit, i la coreografia creada per ells mateixos. Per fer-ho, utilitzarem l'escala numèrica que podem trobar a l'annex núm 2. Ambdues coreografies seran filmades per tal de poder-les analitzar i efectuar-ne una avaluació més justa. També es farà un examen teòric que ens permetrà de valorar el grau de coneixement dels continguts conceptuals, així com la consecució dels objectius didàctics de caràcter conceptual.

Així, la **qualificació** constarà dels apartats següents:

1. Prova conceptual	20 %
2. Coreografia treballada a classe	30 %
3. Coreografia grupal creada per l'alumnat	30 %
4. Aspectes actitudinals	20 %

Activitats d'ensenyament-aprenentatge

Tipologia de les sessions

1. **Activitats de desinhibició.** Utilització de jocs d'expressió corporal. Jocs de

criidar, de contacte físic, de mim, de ball lliure, tipus discoteca, de joc de màscares (carnaval)...

2. **Activitats de familiarització amb el ritme corporal o ritme extern senzill** (picar de mans, copejar un objecte amb un bastó...).
3. **Activitats d'expressió.** Col·locació de màscares d'alegria, tristesa, enuig, cansament, sensualitat...
4. **Activitats de representació.** Utilització de mim, pantomima i teatre. La representació d'una història o esdeveniment de forma verbal i no verbal.
5. **Activitats d'execució tècnica.** Pràctica de passos bàsics i repeticions per tal d'assimilar-los. Després els utilitzarem per a combinacions més complexes.
6. **Activitats de ballar coreografia.** Els/les alumnes aprenen un conjunt de passos de ball i després els guarden a la memòria o en apunts. Hauran de repassar-los a casa i en sessions successives per anar afegint petites coreografies que al final apuntin cap a una gran coreografia i així completar una cançó.
7. **Activitats d'avaluació.** El professor, amb l'ajut d'una taula, fa un registre d'un conjunt d'ítems i valora els seus alumnes en relació amb l'execució tècnica d'una coreografia determinada o d'uns passos bàsics.
8. **Activitats teòriques.** En relació a la cultura *hip-hop*, origen de les danses, que significa l'ús de síncope... normalment s'efectuaran a l'aula.
9. **Activitats audiovisuals.** Audició d'un vídeo musical de Madonna Grimes, Britney Spears, Fidel Buika...
10. **Activitats/xou o de representació esportivomusical.** Ballar davant els companys, aprofitant la festa de la Castanyada a Catalunya o per Nadal, amb invitació exclusiva per a pares i professors. Aprofitar el cobrament d'una petita entrada perquè serveixi d'ajuda per al viatge de fi de curs que organitza el centre.

Temporització

Sessió	Activitats
Sessió núm. 1	Aval. inicial 1
Sessió núm. 2	8
Sessió núm. 3	1
Sessió núm. 4	1,2
Sessió núm. 5	1,2
Sessió núm. 6	1,2
Sessió núm. 7	2,3
Sessió núm. 8	2,3
Sessió núm. 9	2,4
Sessió núm. 10	2,4
Sessió núm. 11	2,4
Sessió núm. 12	9
Sessió núm. 13	2,5
Sessió núm. 14	2,5
Sessió núm. 15	5
Sessió núm. 16	5
Sessió núm. 17	6
Sessió núm. 18	6
Sessió núm. 19	6
Sessió núm. 20	6
Sessió núm. 21	6
Sessió núm. 22	6
Sessió núm. 23	6
Sessió núm. 24	6
Sessió núm. 25	6
Sessió núm. 26	7 Av Coreògraf Grup
Sessió núm. 27	6
Sessió núm. 28	6
Sessió núm. 29	6
Sessió núm. 30	6
Sessió núm. 31	6
Sessió núm. 32	7 Av Creació Coreo
Sessió núm. 33	7 Av Conceptual
Sessió núm. 34	6
Sessió núm. 35	6
Sessió núm. 36	10

Orientacions per a la intervenció pedagògica i metodologia en el procés d'ensenyament-aprenentatge

Per les característiques específiques d'aquests continguts cal que el professor estigui familiaritzat mínimament amb alguns dels principals moviments, per poder ensenyar de forma correcta i divertida als alumnes; haurà d'adequar les progressions a les seves característiques particulars, per tal de facilitar l'assimilació dels principals moviments que donaran lloc a la coreografia, o a la part de coreografia corresponent a cada sessió.

Això no significa que el professor sigui sempre el protagonista i necessiti ser un ballari,⁵ sinó que ha de tenir molt clars els passos a executar a cada part de la coreografia, per transmetre-ho de forma correcta als seus alumnes. A més a més, el professor pot optar per utilitzar d'altres elements i recursos didàctics que li serveixin d'ajuda a l'hora de tractar aquests continguts, especialment els continguts de caràcter procedimental, que són molt útils si els sabem combinar amb la mateixa demostració. Entre aquests podem trobar:

- Vídeos didàctics o vídeos musicals. A partir de l'observació i enregistrament d'aquests vídeos els/les alumnes poden portar a terme la pràctica d'una petita coreografia.
- Alumne/a avançat/da. Ens poden ajudar a efectuar les demostracions pràctiques.
- Pissarres o dibuixos de coreografies, amb la nomenclatura concreta i els temps musicals, per poder practicar-les, modificar-les i memoritzar-les després.

També hem de considerar que les sessions no sempre correspondran a la imitació dels passos establerts pel professor, sinó que l'alumne/a també pot investigar sobre el seu propi cos, utilitzant la seva pròpia experiència en moviments diversos adquirits en altres esports que poden ser efectius i estètics quan es realit-

zen amb el ritme adequat a la música *Hip-hop*. És per això que recomanem que hi hagi una llibertat total de moviments i que es puguin integrar en qualsevol moment determinats moviments gimnàs-tics, salts, girs, etc.

D'altra banda, l'aspecte de la motivació és fonamental en les sessions. Els/les alumnes acostumen a presentar una predisposició favorable cap a aquests continguts de caràcter rítmic, i això ha de ser aprofitat per centrar l'atenció en els aspectes fonamentals de la pràctica. A més a més, considerem oportú oferir les recomanacions següents:

- Actitud entusiasta i activa del professorat.
- Utilització de músiques actuals, buscant temes coneguts i comercials. També podem oferir la possibilitat que l'alumnat porti la seva pròpia música.
- Creació de coreografies ben planificades i variades.
- Evitar la improvisació, cal anar segur i amb el treball ben preparat.
- Actualització del professorat, assistint a convencions, a un gimnàs, etc.
- Impartir una bona pedagogia específica, i també ressaltar els aspectes que seran importants en l'avaluació, tot tenint en compte el nivell inicial dels alumnes.
- Bona comunicació amb l'alumne/a. Posar cura en la comunicació, tant la verbal com la no verbal. Podem utilitzar la gesticulació, picar de mans, etc. Això sol agradar a l'alumnat, que està acostumat a explicacions llargues i forçoses.
- Desplaçament constant per la sala o gimnàs, perquè tots els alumnes puguin veure els moviments, evitant que els alumnes més allunyats perdin l'interès. Normalment els alumnes avançats acostumen a col·locar-se a primera fila, i en conseqüència és interessant en ocasions canviar la col·locació del professor. És convenient, alhora, que el professor es col·loqui davant i ensenyi els passos de cara i d'esquena als alumnes, per afavorir una millor representació mental.

⁵ Això caldria per ensenyar en un gimnàs o en una escola de ball.



- Utilització, sempre que sigui possible, de miralls que permetin de reconèixer el moviment.
- Recerca, per part de l'alumne, de noves possibilitats de moviment, per tal d'afavorir-ne l'emancipació, que és un dels aspectes que pretén la LOGSE per a l'etapa de l'ESO. Per fer-ho, hem de combinar els estils d'ensenyament de caràcter directiu amb altres no tan directius, com ara la resolució de problemes i la recerca guiada.⁶ Aquesta mena de metodologies oferirà més autonomia a l'alumnat, segons A. Gálvez (1999).
- No utilitzar exclusivament un tipus de metodologia sinó utilitzar diferents estratègies metodològiques.
- Utilitzar i afavorir els agrupaments heterogenis, així com evitar que les agrupacions siguin sentides pels alumnes com imposades.

La música

És un dels elements més importants per aconseguir que la classe sigui divertida i amena, i que desperti l'entusiasme i la motivació dels/de les alumnes, tot contribuint a la creació d'un ambient.

La música, té una estructura concreta. Està formada per pulsacions denominades *beats* o *temps musicals*, els quals han d'estar ben marcats, i anar a una velocitat determinada, segons el nivell de condició física del grup a què va destinada la sessió, de manera que ens permeti d'aconseguir un perfecte treball cardiovascular. Si agrupem 8 temps/*beats* trobem una *frase*, i en conseqüència cada frase té dos compassos de 4 temps. El conjunt de 4 frases s'anomena *sèrie* o *bloc musical* i consta de 32 temps (4 Frases x 8 Temps). Aquesta estructura determinarà el ritme base que s'anirà repetint al llarg de tota la cançó. Els blocs musicals poden distingir-se fàcilment perquè quan canvia el bloc també canvien determinats aspectes musicals, com per exemple: s'introdueix un instrument, s'afegeix una veu, s'elimina un so o una

veu. També trobem els accents musicals que són el *beat* o *beats* de la frase on recau la força; en una frase es troben de 2 a 4 accents musicals, són els *beats* 1, 3, 5 i 7. Finalment, trobem el *Master Beat* que és un *beat* més fort i que inicia el bloc musical.

Per familiaritzar-nos amb aquests conceptes podem utilitzar qualsevol mena de música, encara que apareixen perfectament delimitats i amb gran claredat en músiques de discoteca/pop. Una cançó que permet de distingir completament aquests conceptes és la cançó del grup musical Acqua, "*Barbie Girl*".

El *hip-hop*, de la mateixa manera que la resta de les músiques té aquesta estructura, però la característica distintiva del *hip-hop* és l'ús del sincopat o 1/2 temps musical, el qual és un temps molt curt i molt ràpid. Per això una frase (8 *beats*), en utilitzar el sincopat acabaria convertint-se en 16 temps, cosa que significa que podria contenir 16 moviments distints i es faria necessària més capacitat, rapidesa de moviments i coordinació.

En determinades músiques i cançons aquesta estructura rígida i perfecta varia i apareixen el que s'anomenen ponts, llacunes musicals, etc., canviant la durada d'una frase de 8 a 7 temps, per exemple. És per això, que abans de seleccionar els moviments hem de mesurar la música, per saber quants temps i posteriors moviments integrarem al llarg de cada frase.

Les progressions

Les progressions són les seqüències de moviments que utilitzem per ensenyar una coreografia amb la mínima dificultat possible; així, a partir de moviments analítics, inespecífics, bàsics i simples, progressem cap a moviments globals que integren les diferents parts del cos. D'aquesta manera, anem combinant i sumant moviments, amb l'objectiu d'integrar tot el ball complet en finalitzar. Sempre que quedin dubtes o dificultats, tor-

nem al mètode analític per tal de netejar el moviment o acabar d'assimilar-lo. També recomanem desenvolupar el moviment a ritme lent o sense música, per després passar al ràpid o a temps.

El procés seria el següent:

Frase núm. 1

- 1 Ensenyar els moviments bàsics de cames.
- 2 Ensenyar els moviments de braços. Si la combinació de braços és senzilla, aleshores es poden ensenyar alhora braços i cames.
- 3 Assimilar el moviment complet (cames-braços).
- 4 Incorporar direccions i desplaçaments.
- 5 Incorporar girs, si n'hi ha.
- 6 Posar-li l'estil personal.
- 7 Passar a la frase següent.

Frase núm 2

- 1
- 2
- ...
- 8 S'efectua el mateix procés i quan ja tinguem assimilada la segona frase s'encadena amb la primera frase.

Frase núm. 3

- 1
- ...

Els moviments han de desglossar-se al màxim perquè els/les alumnes puguin arribar a realitzar-los. Per fer-ho, començarem sempre pel més simple (passos bàsics) i anirem afegint variacions fins a aconseguir el moviment en la seva totalitat. Així, l'alumne/a podrà realitzar el moviment que per la seva complexitat en un començament no pensava poder realitzar.

Passos bàsics

El *hip-hop* és un ball creatiu 100 % (per això és important des del punt de vista educatiu) però existeixen uns passos

⁶ La recerca serà utilitzada amb gran importància en finalitzar el crèdit, quan l'alumne hagi de crear la seva pròpia coreografia, i això farà que busqui la seva pròpia música a la qual ha d'afegir un seguit de passos que poden ser creats i dissenyats per ell.

bàsics que van guanyar popularitat en un moment determinat. Molts d'aquests són comuns a altres activitats rítmiques, com per exemple l'aeròbic, la dansa clàssica, etc. Entre aquests trobem:

<i>Slide</i>	<i>Pas de Bourre</i>
<i>March</i>	<i>Kick Ball Change</i>
<i>Step-Touch</i>	Genolls dins-fora
<i>V</i>	Punta-taló
<i>Lunge</i>	Ones corporals
<i>Grapevine</i>	<i>Butterfly</i> (papallona)
<i>Hops</i>	<i>Crossed</i>
<i>Kicks</i>	<i>The horse</i> (caballet)
<i>Taps</i>	<i>Roger Rabbit</i>
<i>Chasses</i>	<i>Step caje</i>

Materials curriculars

- Radiocasset
- Cassetts: Britney Spears "Oops!... I did it again", "... Baby one more time", etc.

- Cordes
- Màrtegs
- Videlector
- Videocasset
- Elements de percussió: tambor, tamborins, pandero...

Transversalitat i interdisciplinarietat

Les activitats ritmicoexpressives han estat considerades, socialment, com a activitats femenines, és per això que podem tornar a conceptualitzar aquests continguts treballant de forma conjunta amb alumnes masculins i femenins, tot afavorint així la coeducació i la igualtat d'oportunitats, i fent-los veure les possibilitats per a l'ocupació del temps de lleure que presenten aquests continguts.

Pel que fa a la relació interdisciplinària, podríem col·laborar i efectuar un tractament conjunt amb l'àrea de música, la qual podria aprofundir sobre els diferents

tipus de música actuals, així com sobre l'origen i l'evolució de la música *Hip-hop* i *Funky*.

Bibliografia

- Añó, V.: "Origen y evolución histórica de la cultura física", a M. Villamon, *La formación de los maestros especialistas de Educación Física*, Generalitat Valenciana, 1999.
- Díaz Lucea, J.: *La educación física en la reforma educativa*, Barcelona: Inde, 1994.
- Blázquez Sánchez, D.: *Evaluar en Educación Física*, Barcelona: Inde, 1994.
- Mosston, M.: *La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza*, Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- Gálvez, A.: "La metodología en Reforma. Aproximación actual", *Apunts. Educación Física i Esport*, 56 (1999), pàg. 92-95.
- Liarte, T. i Nonell, R.: *Diver-fit. Aeróbic y fitness para niños y adolescentes*, Barcelona: Inde, 1998.
- Olmedo, J. A.: "Estrategias per a augmentar el temps de pràctica motriu en les classes d'Educació Física escolar", *Apunts. Educación Física i Esports*, 59 (2000), pàg. 22-31.
- Pallares, I. i Buika, F.: *Apuntes Curso Monitor de Funky y Hip Hop*, Academia Orthos, Barcelona, 1999.

ANNEXOS

Annex núm. 1: Avaluació inicial

Nom i Cognoms:

Curs

Coneixes la resta dels teus companys?

Com és la teva relació amb la resta de l'alumnat?

Per què has triat el crèdit?

T'agrada el ball?

Balles sovint? On?

Has fet aeròbic, dansa jazz, balls de saló o qualsevol altra mena d'activitat rítmica?
Quins n'has realitzat?

Has treballat el ritme a les sessions d'EF a l'escola?

Et consideres rítmic?

T'agrada ballar davant la gent?

Es mostra desinhibit davant la realització d'un ball grupal 1 2 3 4 5

Es mostra desinhibit davant la realització d'un ball en parelles 1 2 3 4 5

Seria capaç d'efectuar un ball davant tot el grup 1 2 3 4 5

Té sentit rítmic 1 2 3 4 5

Annex núm. 2: Avaluació final de la coreografia

FULL D'OBSERVACIÓ DE LA COREOGRAFIA

Alumnes

a) Lluís... b)
b) Jordi... d)

Treball grupal/composició

	De menys a més (0-5)
1. Utilització de l'espai	1 2 3 4 5
2. Utilització del cos	1 2 3 4 5
3. Utilització del temps i del ritme	1 2 3 4 5
4. Organització/distribució	1 2 3 4 5
5. Utilització i sincronització amb la música	1 2 3 4 5
6. Adequació dels passos al ritme musical	1 2 3 4 5
7. Participació de tots els membres del grup	1 2 3 4 5
8. Treball diari del grup	1 2 3 4 5

9. Es troba desinhibit durant tota l'actuació	
a)	1 2 3 4 5
b)	1 2 3 4 5
c)	1 2 3 4 5
d)	1 2 3 4 5

10. Treball diari de cadascun dels/de les alumnes.	
a)	1 2 3 4 5
b)	1 2 3 4 5
c)	1 2 3 4 5
d)	1 2 3 4 5

11. Assistència a les sessions	
a)	1 2 3 4 5
b)	1 2 3 4 5
c)	1 2 3 4 5
d)	1 2 3 4 5

NOTA	Grup	Personal	Total
a)			
b)			
c)			
d)			

Introducció

Mitjançant l'exemplificació d'una sessió pretenem de dotar de significat pràctic la teoria elaborada anteriorment, amb la intenció que aquesta sessió sigui fonamental per integrar els continguts treballats anteriorment.

Seguint el crèdit dissenyat anteriorment, hem decidit d'exemplificar la sessió núm 23, perquè és representativa d'un conjunt de sessions, que agrupen des de la sessió núm 17 fins a la 25, en les quals es desenvoluparà una coreografia.

Hem de recordar també, que aquest crèdit està destinat a alumnes de 2n cicle-2n nivell de l'ensenyament secundari.

Coneixements previs de l'alumnat

A les sessions prèvies s'ha treballat la desinhibició, l'expressió a través de formes jugades amb ritmes simples i l'execució de passos bàsics. Els/les alumnes coneixen la història de la dansa, i també han vist determinades pel·lícules vinculades al moviment *Hip-hop*, com per exemple, el ball representat per la cantant Britney Spears a l'Entrega de Premis de la MTV de l'any 2000 i el Campionat d'Espanya de ball *Hip-hop* per grups de l'any 2000.

L'alumnat també coneix i sap llegir la música, comptar els temps musicals, coneix els accents en la cançó que estem treballant (temps 2, 4, 6 i 8) i el seu significat a l'hora de representar el ball. Estem treballant la cançó "*I'm gonna miss you*" de Mili Vanilli.

Entre els/les alumnes no trobem cap ballari, però la majoria tenen una gran capacitat per a l'aprenentatge i la coordinació dels nous passos que componen la coreografia.

Per a la composició de la coreografia de la cançó esmentada anteriorment, de Mili Vanilli, l'hem dividit en petites coreografies, que els alumnes van practicant de forma separada per tal de, finalment, unir-les totes junt amb la tornada de la cançó. Per fer-ho, hem tingut en compte la progressió de les coses simples a les complexes i d'allò que és particular a allò que és general, així com el nivell dels alumnes.

Objectius didàctics de la sessió

- Repassar els conceptes bàsics de les sessions anteriors.
- Identificar els accents musicals dintre de les frases.
- Completar la coreografia afegint-hi quatre frases més.
- Executar la coreografia tenint en compte els accents, l'expressivitat, la tècnica d'execució, l'espai i el temps.

Continguts

Conceptuals	Procedimentals	Actitudinals
<ul style="list-style-type: none"> ■ Repàs dels termes bàsics i de la corresponent traducció en la pràctica. ■ Repàs dels conceptes bàsics: frase, contratemps, tornada, accent. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Audició de les cançons esmentades anteriorment. ■ Execució de 4 frases de dos amb dos, a partir dels passos treballats a les sessions anteriors. ■ Repàs de la coreografia en general tenint en compte els contrastos moviment fort/feble i el ritme de la música (els accents musicals). 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Mostrar actitud de desinhibició respecte d'un mateix. ■ Col·laboració i respecte pels altres; ajudar els companys en l'assimilació dels passos. ■ Respectar les normes bàsiques de la classe, donades des de la primera sessió.

La sessió estarà distribuïda en tres parts:

- Escalfament
- Part principal
- Tornada a la calma

Escalfament

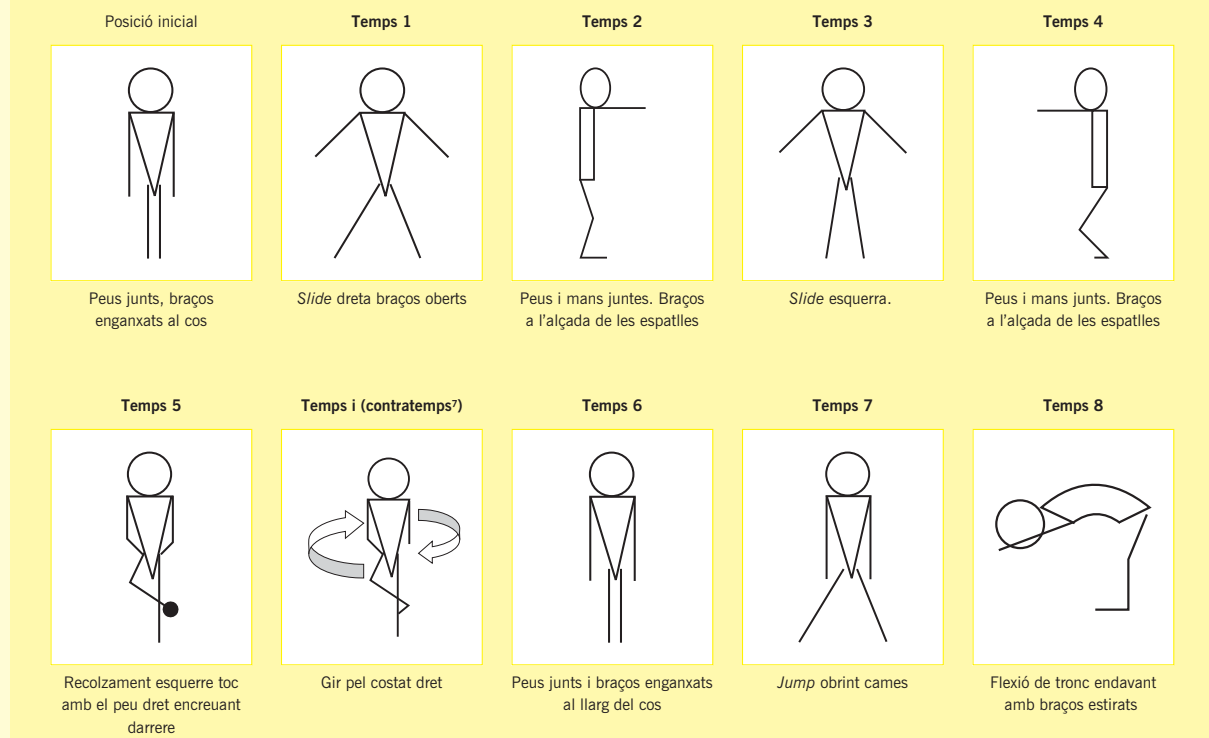
- Mobilització de segments corporals en tots els plans i eixos de moviment possibles: cap, tronc, espatlles, maluc i cames. La mobilització de les cames s'efectuarà mitjançant els passos bàsics: *Slide Dreta* + *Slide Esquerra* (SD + SE) + SD + SE.
- Estiraments de cap, tronc, braços i cames.

Parte principal

Activitat 1. En un full, l'alumne ha d'identificar i assenyalar els accents musicals, tot envoltant amb un cercle el temps corresponent. L'alumne efectuarà aquesta activitat amb 4 músiques diferents i finalment amb la cançó amb què estem fent la coreografia. Encara que l'alumne ja coneix els conceptes, recordarem el significat de la frase, el bloc i el contratemps.

Activitat 2. Els alumnes es col·loquen per parelles i distribuïts per l'espai, de manera que tinguin una visió del professor. També podem utilitzar l'ajuda d'algun alumne avançat. Exemplifiquem els moviments d'una frase:

Frase 1. *Slide dreta + Slide esquerra + Gir 360° + Flexió profunda de tronc amb cames obertes.*



Part final

Per finalitzar la sessió, fariem uns estiraments, principalment de les cames, perquè és la part corporal de més importància en la nostra sessió exemple. Els estiraments s'efectuaran aprofitant un tipus de música més lent, i això afavorirà la relaxació i la tornada a la calma. Cada dues frases s'efectuarà el canvi de posició.

Al mateix temps, també es farà una reflexió amb l'alumnat sobre els continguts desenvolupats en la sessió, així com sobre els continguts de la pròxima sessió.

Observacions

Només hem representat una frase musical. Recordem que durant la sessió ensenyariem un total de 4 frases, cosa que suposarà un total de 36 a 40 moviments.

Des del coneixement dels passos bàsics, el professor, utilitzant la seva pròpia imaginació, podrà crear combinacions de moviments que el portin a la coreografia de cada classe, i que el conduirà a la coreografia final, sumant les diferents frases que s'hauran treballat al llarg de tot el crèdit. Per exemple, a la frase representada hem utilitzat tres passos bàsics (*slide* dreta, esquerra i gir) i dos moviments gimnàstics (*jump* i flexió de tronc endavant). També es podrien efectuar combinacions amb moviments de gimnàstica rítmica, artística, de lluita, etc. I en general qualsevol moviment o postura que pugui crear el cos. Amb això volem incidir en el fet que simplement hi ha uns passos bàsics que estan codificats, però qualsevol gest, moviment o postura pot ser introduït en la coreografia, sempre dins del ritme musical. Per exemple, podríem crear un pas que fos:

Mà dreta col·locada a l'alçada de l'orella dreta + Mà esquerra col·locada a l'alçada de l'orella esquerra + Mirar amb un gir del cap al costat dret + Ídem costat esquerre +...

⁷ El contratemps és un moviment més ràpid. És per això que amb dos temps s'efectuen tres moviments, passant del moviment 5 al moviment 6.